

MANUAL DAS FAMÍLIAS FELIZES

Publicado em Yahoo! Notícias | Por María Jesús Ribas. EFE - REPORTAGENS
<http://br.noticias.yahoo.com/s/071205/48/gjhtbt.html>
Publicado no Portal da Família em 01/09/2008

Lar, doce lar? Às vezes as relações de convivência estão mais próximas do vinagre que do açúcar e do afecto. Nenhuma família é um recôndito de paz as 24 horas do dia. De facto, nenhum ambiente onde convivam estreitamente dois ou mais seres humanos pode sê-lo, pelas diferentes formas de se encarar a vida.

No entanto, existem algumas formas de se preservar o afecto, a alegria e a satisfação nas relações mais intensas e ao mesmo tempo mais difíceis, mas também gratificantes e enriquecedoras que mantemos em nossa existência: as que temos com nossos parentes mais próximos.

Na família convém não haver "vencedores ou vencidos", porque, segundo um velho provérbio, "a melhor vitória é aquela na qual ganham todos". A "chave mágica" para consegui-la tem três pilares: harmonia, equilíbrio e comunicação.

Trate os seus parentes como amigos.

Evite reservar sua parte mais sombria - suas queixas, cansaço, impaciência, maus momentos - para dedicá-la àqueles que mais ama.

As relações familiares, assim como as existentes entre amigos, devem ser cultivadas e regadas com respeito, tolerância, demonstrações de afecto e alegria compartilhada. No início pode parecer um pouco difícil dizer o quanto se gosta de uma pessoa, com palavras ou por meio de pequenos gestos.

Desligue a televisão enquanto come.

A TV desempenha uma atracção quase hipnótica, que em algumas ocasiões faz com que a vejamos como marionetes, sem nos importar com a programação.

A menos que se trate de um programa interessante, é importante apagá-la e

aproveitar esses momentos para brincar com seus filhos e o marido / mulher e mostrar ainda mais envolvimento na vida familiar.

Não é melhor aproveitar quando todos estão à mesa para falar e compartilhar experiências ou sobre o que aconteceu ao longo do dia, em vez de todos assistirem à televisão como marionetes?

Preveja os momentos de irritação e mantenha a calma

Em vez de deixar-se levar pela ira, pelo ego ferido ou outras justificações mesquinhas, que afastam da real importância de um determinado assunto, procure manter-se centrado na solução, com serenidade e firmeza.

Se percebe que está a ser levado pelo impulso, ponha o travão a fundo, respire profundamente e volte a procurar soluções e saídas, em vez de ficar obsessivo com o problema.

Discutir "em família" as diferentes opções para se sair do pântano, é um exercício que dá resultados surpreendentes.

Peça perdão e tente entender

Em todas as relações próximas e contínuas é fácil "ferir o outro", sem que depois desculpas ou pedidos de perdão bastem. É preciso colocar-se no lugar da outra pessoa para compreendê-la.

Alguns erros que todos devem evitar:

Recorrer a agressões ou ameaças, revirar o passado, fazer promessas que não podem ser cumpridas, tentar solucionar a vida dos outros, falar em vez de ouvir, dizer as coisas por meio de terceiros, punir alguém por dizer a verdade, querer ter sempre a razão. Se evitar esses comportamentos e atitudes, a sua vida familiar começará a funcionar com menos conflitos e atritos. ●